

豆腐料理研究会
第三回 研究会資料

百 豆
珍 腐

2003年9月4日(木) 19時から
群馬県館林市西高根町15-38 美郷

【豆腐料理研究会に参加するにあたって】

豆腐料理研究会は、「四季の彩典 美郷」様の全面的なご協力のもとに実現した研究会です。研究会で何をどれだけ得るかは参加するあなたの心がけ次第です。きまりを守って、有意義な研究会にしましょう。

(1) 会費

1回1000円程度とします。材料費を引いた残金の処分については、参加した皆さんと協議の上、決定します。なお集金は、当日一番最初に研究会に来た方をお願いします。

(2) 飲み物

持ち込み可です。お店の飲み物は、原価でおわけします。

(3) 今後のメニュー、運営等、提案アイデア

参加した皆さんと協議のうえ、決定します。

(4) 時間

19時(開始、時間厳守)から21時30分(終了)

時間は、かならず守ってください。時間を守れない方には、次回以降の研究会への参加をお断りします。終了時間には、掃除が終わって帰れる状態にします。掃除は全員で行います。

(5) 持ち物

エプロン

タッパー／パック

筆記用具

会費

(6) 連絡

材料調達の関係から必ず出欠をメールで連絡(遅くとも1週間前に)

次回開催日

【第三回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

一. 通品 二十九 おぼろ豆腐

一. 通品 三十四 やっこ豆腐

一. 奇品 五十八 ^{こおり}玲瓏豆腐

一. ざる豆腐

一. 基本の冷奴 二品

一. 香り冷奴

一. たたききゅうりとやっこの山椒油

一. 淡雪羹

【第三回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. おぼろ豆腐

<材料>

豆乳
にがり



<作り方>

- ① 豆乳を鍋にいれ、中火で温める。
- ② 豆乳の温度が75℃になったら弱火にし、にがりの2/3を入れよくかきまぜる。
- ③ 火を止め、ふたをして、2分くらいおく。
- ④ 2分たったら、まだ固まっていない部分に残りのにがりを打ち、15分待つ。
- ⑤ 15分経過後、お玉ですくって出来上がり。

2. ざる豆腐



<材料>

豆乳
にがり

<作り方>

- ① おぼろ豆腐の④まで同じにつくる。
- ② ザルにいれ、15分たったらできあがり。

3. やっこ豆腐

<材料>

きぬごし豆腐

<作り方>

- ① 豆腐は水気を切る。
- ② 豆腐をやっこに切る。

4. 基本の冷奴



冷奴

<材料>

やっこ豆腐
小ねぎ
しょうが
大葉
みょうが



夏の冷奴

<作り方>

- ① 豆腐は水切りし、やっこに切る。ねぎは、小口切りにし、生姜は、すりおろす。
- ② 大葉は、千切りにし、流水にさらす。みょうがは、薄切りにする。やっこ豆腐に、ねぎ、生姜を盛りつける(冷奴)。
- ③ やっこ豆腐に、おおば、みょうがを盛り付ける(夏の冷奴)。

5. 香り冷奴

<材料>

きぬごし豆腐
長ねぎ
しょうが
塩
こしょう
ごま油



<作り方>

- ① 豆腐は水気を切り、やっこに切る。
- ② ねぎは、粗みじんにし、生姜は、みじん切りにし、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 熱したごま油を、ねぎにまわしかけ、ざっと混ぜる。
- ④ やっこ豆腐の上に③をのせて、出来上がり。。

6. きゅうりとやっこの山椒油



<材料>

木綿豆腐
きゅうり
塩
山椒油
ごま油
赤唐辛子
山椒

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをし、やっこに切る。
- ② 胡瓜は、板ずりし、すりこぎなどでたたき、一口大にちぎる。
- ③ ①、②を皿に盛る。
- ④ フライパンに山椒油の材料を入れ、弱火で香りが立つまで熱し、③にジュッとまわしかけ、できあがり。

7. ^{こおり}玲瓏豆腐

<材料>

きぬごし豆腐

寒天

黒蜜



<作り方>

- ① 寒天を水につけ、もどす。
- ② 湯をわかし、寒天をほぐしながら入れ、完全にとけるまで、煮る。
- ③ 冷水を張ったボールに、寒天を煮溶かした鍋を入れ、寒天をさます。このとき、寒天をよくかき混ぜ続ける。
- ④ 寒天が冷えたら、型に流し込み、崩した豆腐を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、固まったら切り分け、黒蜜で食べる。

8. 淡雪羹



<材料>

きぬごし豆腐

寒天

砂糖

黒蜜

<作り方>

- ① 玲瓏豆腐の②まで同じ。煮溶かした寒天に砂糖をいれる。
- ② 玲瓏豆腐の③～⑤まで同じ。